

# ZELFREGIE ALS DOEL

Nationale Wandeluitdaging Leefstijl brengt groepen duurzaam in beweging

Naar schatting lijden 1,1 miljoen Nederlanders aan diabetes en een minstens even grote groep loopt risico daarop. Dat zijn verontrustende aantallen, maar het goede nieuws is dat sport en beweging de ontwikkeling van diabetes serieus kunnen afremmen. Op voorwaarde natuurlijk dat die deel uitmaken van een duurzame leefstijlverandering. De Bas van de Goor Foundation organiseert de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl van vijftig weken om mensen met diabetes en een hoog risico daarop in beweging te brengen naar een betere kwaliteit van leven en betreft bovendien professionals uit het domein van de sport én de zorg bij de wandelgroepen.

Tekst: Jeroen Kuypers

**“De dynamiek die tussen de deelnemers ontstaat is een belangrijke succesfactor”**

Gabi Scheffelaar

We horen tegenwoordig steeds vaker de zin ‘zitten is het nieuwe roken’ en dat is niet voor niets. Meer dan de helft van de Nederlanders haalt de Beweegnorm niet en die norm is al niet al te streng. Gebrek aan beweging bevordert het overgewicht – dat één op de twee Nederlanders treft – en dat is weer een risicofactor voor diabetes. Maar al die bewegingloosheid betekent niet dat deze mensen gelukkig zijn met hun zittende bestaan. Velen willen wel degelijk sporten en bewegen maar weten niet hoe ze daar aan moeten beginnen. “Wandelen is de meest laagdrempelige vorm van bewegen”, zegt Gabi Scheffelaar, projectcoördinator bij de Bas van de Goor Foundation voor de Nationale Wandeluitdaging. “Om deel te nemen aan onze wandelgroepen hoef je geen lid te worden van een club, zelfs geen speciale schoenen te kopen maar, enkel op te komen dagen. We beginnen heel bescheiden, met een kilometer in één uur, maar na enkele weken wordt een afstand van drie

kilometer al heel normaal. Mensen melden zich soms heel zenuwachtig de eerste keer, met een blik in hun ogen van ‘wat gaat er hier allemaal gebeuren?’, maar voelen zich al vrij vlug op hun gemak en zien ook al heel snel de eerste positieve resultaten.”

De Nationale Wandeluitdaging Leefstijl is een vijftigweeks wandel- en leefstijlprogramma van de Bas van de Goor Foundation voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes, waarin deelnemers stap voor stap werken aan een gezondere leefstijl. Onder begeleiding van een multidisciplinair team (buurtsportcoach, praktijkondersteuner, leefstijlcoach en diëtist) wandelen deelnemers samen, terwijl thema's als bewegen, voeding, ontspanning en gedrag aan bod komen. Het op wetenschap gebaseerde programma leidt tot duurzame gedragsverandering, betere gezondheid en meer eigen regie en versterkt tegelijkertijd de samenwerking tussen zorg, sport en het sociaal domein.

### Voorlopers en achterblijvers

De grootste gezondheidswinst wordt geboekt door mensen die níét bewegen in beweging te krijgen. Ze zien hun gewicht, bloeddruk en cholesterol dalen, ademen beter, slapen dieper en hun humeur veert op. “Uit ervaring weten we wat wandelen met deze groep doet. We organiseren immers al tien jaar wandelgroepen overal in het land. Wij streven daarom met deze Nationale Wandeluitdaging naar groepen die geleidelijk meer op eigen benen komen te staan. Voor sommige mensen is dagelijks

bewegen niet vanzelfsprekend. Ons doel is zelfregie en die krijgt pas een kans ná ongeveer dertig weken. De dynamiek die tussen de deelnemers ontstaat, is dus een belangrijke succesfactor. Geleidelijk zie je een verschil tussen de mensen die sneller vooruitgang boeken en degenen die wat achterblijven. Dan wordt het de taak van de buurtsportcoach (Plus), die elke keer meeloopt, de ‘voorlopers’ wat meer het voortouw te laten nemen. Die kunnen dan de achterblijvers begeleiden en stimuleren. We zien ook dat er in de loop der weken vriend-

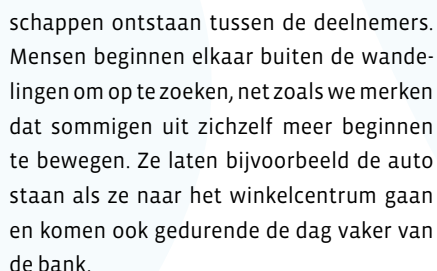
**“De kans op succes van een interventie neemt af naarmate het probleem langer speelt”**

Jan-Willem Meppelink

**“Het meelopen van zorgprofessionals bevordert de kwaliteit van het patiëntencontact”**

Gabi Scheffelaar

## David van Wilgenburg



De buurtsportcoach (Plus) is de man of vrouw die de deelnemers ontvangt, de wandelroutes uitzet en de oefeningen toelicht die tijdens het wandelen gedaan worden. De buurtsportcoach is, met andere woorden, degene die de groep letterlijk en figuurlijk in gang zet en in gang houdt. In de Haagse wijken Moerwijk en Segbroek is dat David van Wilgenburg, die de Buurtsportcoach Plus-opleiding tot leefstijlcoach volgde. "Het is belangrijk te beseffen dat elke groep anders is, dat elke wijk anders is en dat zelfs iedere buurtsportcoach anders is. Ik ben zelf al vijf jaar aan de slag, maar ik heb toch ontdekt dat dit begeleiden van wandelgroepen elke keer iets nieuws is, dat het een beroep doet op mijn vermogen tot improviseren. De deelnemers vertrouwen op je expertise in sport en bewegen, maar doen evengoed een beroep op je mensenkennis en sociale vaardigheden. Tegelijk mogen de wandelaars niet te afhankelijk worden van de buurtsportcoach en die niet té leuk of inspirerend vinden. De groep mag niet om de begeleider draaien, omdat je die geleidelijk moet loslaten en op eigen benen moet leren staan. Eerst bouw je een aantal

## Gepersonaliseerd advies

De blijvers wandelen de ene keer door hun eigen wijk, de andere keer door de duinen. Ze leren elkaar kennen, te beginnen bij hun naam. “Daarvoor gebruik ik een balspel, waarbij degene die werpt de naam moet noemen van de wandelaar die de bal moet opvangen. Dat blijkt een uitstekende manier om namen sneller en beter te onthouden. Geregeld sluit ook een van de medische professionals aan, want elke cyclus van tien weken staat in het teken van een



thema. Dat kan voeding zijn, dat kan stress en ontspanning zijn. De professional gaat al lopend met individuele deelnemers in gesprek en geeft zo gepersonaliseerde tips en advies waarmee ze hun gedrag kunnen wijzigen. Als we het over voeding hebben, laten we de wandelaars een week lang een dagboek bijhouden waarin ze noteren wat ze eten, hoeveel en wanneer. Het belang van dat noteren is bewustwording. Gedragsverandering kan pas ontstaan wanneer mensen beseffen wat ze doen en waarom.”

### Tijd terugwinnen

Hoewel de buurtsportcoach de spil is waar de wandelgroep om draait, mag het belang van de meelopende zorgprofessionals niet onderschat worden. Dat laatste is trouwens iets waar eerdere, kleinschalige initiatieven op stuk liepen. Huisartsen die eigenhandig wandelgroepen opstartten, ontdekten vaak dat hun volle agenda nadien een rem zette op de tijd die ze zelf aan het meelopen konden besteden. Die agenda blijkt bij de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl géén achilleshiel. Volgens Scheffelaar weten diëtisten, praktijkondersteuners en huisartsen om twee rede-



**“Als deelnemers  
afhaken is  
het niet uit  
onwil maar uit  
onvermogen”**

David van Wilgenburg



nen steeds tijd te vinden zelf mee te lopen. “De eerste is dat ze de tijd later terugwinnen omdat mensen minder vaak langskomen met leefstijlgerelateerde klachten. Daarnaast kunnen ze op een ontspannen en open manier in contact komen met hun patiënten, een veel beter inzicht krijgen in hun persoonlijke situatie en die patiënten dus later, tijdens het reguliere consult, beter begeleiden. Het meelopen bevordert de kwaliteit van het patiëntencontact. De tweede reden dat ze meelopen is dat ze het zelf leuk vinden. Veel artsen en diëtisten beseffen maar al te goed dat ook zij te lang aan dat bureau zitten, met hun neus op dat computerscherm. Het meewandelen is een welkome afwisseling, terwijl ze toch aan het werk zijn en naast het contact met hun patiënten ook nog dat met hun collega’s in het sociale domein versterken.”

### **Van drie naar dertien buurtsportcoaches**

De gemeente Den Haag ondersteunt de Nationale Wandeluitdaging via de terbeschikkingstelling van de buurtsportcoach. Volgens Jan-Willem Meppelink, beleidsmedewerker sport, vormt dit project een welkome aanvulling op het bestaande sportbeleid. “Den Haag is een stad van grote tegenstellingen, op sociaaleconomisch terrein maar ook op het gebied van gezondheid. Ook wij hebben in onze gemeente veel

inwoners die de Beweegnorm niet halen, ook bij ons hebben verzekeraars erop gewezen dat een te lage sportdeelname in bepaalde wijken bijdraagt aan een verhoging van de gezondheidsproblemen en dus van de zorgkosten. Het sportaanbod verbreden en vergroten is echter maar één mogelijk antwoord op deze uitdaging. Je kunt nog zoveel sportfaciliteiten bieden, een deel van de inwoners zal er toch geen gebruik van maken. Zo’n tien tot vijftien procent van de mensen zoekt altijd wel zijn eigen weg in het aanbod. Daar hoeft je, bij wijze van spreken, niet naar om te kijken. Maar ook zeker tien procent krijg je nooit in beweging, wat je ook probeert. Je beleid is effectief voor die driekwart daartussenin. De afgelopen twintig jaar hebben wij dat beleid steeds verder toegespitst door de inzet van specialistische begeleiders. In 2008 werden die nog combinatiefunctionarissen genoemd, nu heten die buurtsportcoaches sport en gezondheid. Hun aantal is bij ons gegroeid van oorspronkelijk drie tot de huidige dertien. Die uitbreiding heeft natuurlijk ook veel te maken met de positieve resultaten van hun inzet.”

### **Mogelijkheden en limieten**

De Nationale Wandeluitdaging Leefstijl past perfect in een beleid dat mikt op een duurzame leefstijlverandering. De bedoeling is dat de deelnemers doorstromen naar

## **“Gedragsverandering ontstaat pas wanneer mensen beseffen wat ze doen en waarom”**

David van Wilgenburg

het reguliere sportaanbod van Den Haag en de buurtsportcoach is de spilfiguur om die overgang mogelijk te maken. Maar ook als de deelnemers aan de wandelgroepen nadien geen lid worden van een vereniging maar wel blijven wandelen en ook meer gaan fietsen en zwemmen, is de gezondheidswinst aanzienlijk en het doel van de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl in zekere zin al bereikt. Meppelink wijst in dit verband graag op de mogelijkheden maar ook op de limieten van een project als dit.

“De kans op succes van een interventie neemt af naarmate het probleem langer speelt. Vergelijk het met werkloosheid: iemand die drie maanden zonder werk zit, zul je gemakkelijker naar een nieuwe baan begeleiden dan iemand die al drie jaar werkloos is. De lokale overheid kan mensen bovendien niet dwingen gebruik te maken van sport- en beweegfaciliteiten. We wonen niet in Noord-Korea waar ze een officieel beweegprogramma van staatswege

hebben – gelukkig maar. Niet iedereen zal die duurzame overgang van een ongezond bestaan met nauwelijks dagelijkse beweging naar een met voldoende beweging, en liefst ook sport, gaan maken. Maar dat we met de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl een nieuwe stap in de goede richting aan het zetten zijn, dat is wel duidelijk.”



**“Met de Nationale Wandeluitdaging Leefstijl zetten we een nieuwe stap in de goede richting”**

Jan-Willem Meppelink

